



日	後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)				
	昼		夕		昼		夕		昼		夕		
	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	
1	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・トマト・ほ うれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃのサラダ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・ 花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・トマト・ほ うれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃのサラダ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・ 花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペー 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・トマ ト・ほうれん草・豆腐・玉ね ぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ・オレンジ
2	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみ じゃが芋のころみ煮 すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・人参・出し汁・味噌・じゃ が芋・片栗粉・大根・醤油・り んご	かゆ 助宗タラとキャベツのみ じゃが芋のころみ煮 すまし汁・フルーツ (り	ソーメン・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・さつま芋・バナナ	かゆ 助宗タラとキャベツのみ じゃが芋のころみ煮 すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・人参・出し汁・味噌・じゃ が芋・片栗粉・大根・醤油・り んご	かゆ 助宗タラとキャベツのみ じゃが芋のころみ煮 すまし汁・フルーツ (り	ソーメン・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・さつま芋・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト・りんごペ	おかゆ・キャベツ・人参・じ ゃが芋・大根・りんご	そうめんペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペ さつま芋ペースト バナナペースト	ソーメン・小松菜・玉ねぎ・ 人参・さつま芋・バナナ
3	木	かゆ 鶏肉とれんこんのトマト ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこ ん・トマト・水・精製塩・ほう れん草・かぼちゃ・ワカメ・出 し汁・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎののり 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・ほうれん草・ かぼちゃ・ワカメ・出し汁・味 噌	かゆ 豆腐と玉ねぎののり 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほ うれん草・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白 菜・人参
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・チンゲン菜・味 噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・チンゲン菜・味 噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト・り	おかゆ・人参・大根・チンゲ ン菜・りんご
5	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・人参・味 噌・ソーメン・豆腐・醤油・ヨ ーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・なす・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・人参・味 噌・ソーメン・豆腐・醤油・ヨ ーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人 参・豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・キャベツ・人参・か ぼちゃ
6	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり きゅうりと人参のサラ ダスープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・れんこん・花 ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり きゅうりと人参のサラ ダスープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・花ふ・味噌・ オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・トマトペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・トマ ト・オレンジ
7	月	かゆ 鶏肉のくたくた味噌う ど小松菜と人参のだし煮 フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・大根・かぼ ちゃ・出し汁・味噌・小松菜・人 参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のし らすみそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・しらす干し・じゃが 芋・味噌	かゆ 鶏肉のくたくた味噌う ど小松菜と人参のだし煮 フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・大根・かぼ ちゃ・出し汁・味噌・小松菜・人 参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のし らすみそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・しらす干し・じゃが 芋・味噌	かゆペースト 大根・かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト りんごペースト	うどん・大根・かぼちゃ・小 松菜・人参・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペー じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆 腐・ほうれん草・じゃが芋
8	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ っこりみそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・白菜・人参・玉ね ぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ っこりみそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・白菜・人参・玉ね ぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜	かゆペースト さつま芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フル	おかゆ・さつま芋・白菜・人 参・玉ねぎ・オレンジ
9	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ っこりみそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼ ちゃ・出し汁・キャベツ・人参・ 豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ っこりみそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼ ちゃ・出し汁・キャベツ・人参・ 豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・なす・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・キャベ ツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参
10	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラ ダスープ・フルーツ (パナ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・き ゅうり・ほうれん草・ワカメ・ バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参ののり みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・人 参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味 噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラ ダスープ・フルーツ (パナ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・き ゅうり・ほうれん草・ワカメ・ バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参ののり みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・人 参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味 噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト・パ	おかゆ・玉ねぎ・人参・白 菜・ほうれん草・バナナ	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人 参・りんご
11	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ りみそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松 菜・人参・なす・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコ トみそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ 人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ りみそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松 菜・人参・なす・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコ トみそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ 人参・かぼちゃ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペー 小松菜・人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ 小松菜・人参	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜ペー キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ キャベツ・人参・かぼちゃ
12	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・花 ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこ りみそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・じゃが芋・人参・白 菜・醤油	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・花 ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこ りみそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・じゃが芋・人参・白 菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・大 根・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・ 人参・白菜
13	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ トみそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとれんこんの みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・れんこ ん・人参・出し汁・きゅうり・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ トみそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとれんこんの みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人 参・出し汁・きゅうり・玉ねぎ・ 味噌	かゆペースト 豆腐・かぼちゃ・人参 ペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人 参・トマト・キャベツ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ
14	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・じゃが芋・ チンゲン菜・なす・味噌・りん ご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・じゃが芋・ チンゲン菜・なす・味噌・りん ご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト チンゲン菜ペースト・り	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃ が芋・チンゲン菜・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・さつま芋
15	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほう れん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・ 花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほう れん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・ 花ふ・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぶ・ほうれん草ペー 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぶ・ ほうれん草・豆腐・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ

